

Limetten Süßkartoffel-Suppe

Bio Kochbox KW 45



Limetten

Süßkartoffel-Suppe



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 300 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 EL Margarine
- Chiliflocken

Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen, längs vierteln und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Schale von einer Limette fein abreiben und dann so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Limettenfilets und Zwiebel darin 4-5 Minuten anbraten. Chiliflocken und 1 TL Limettenschale zugeben und mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Salz würzen und zugedeckt 20 Minuten garen. Die Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren und, wenn nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe auf Tellern verteilen, mit der restlichen Limettenschale bestreut servieren.